

Emmanuel Bigand, *Les bienfaits de la musique sur le cerveau*, chapitre V, 2018, Belin, Paris, p. 70

Que s'est-il passé chez les étudiants ayant écouté de la musique ? La zone du cerveau qui perçoit les sons, le cortex auditif, conjointement avec d'autres structures impliquées dans le traitement émotionnel, ont été activées et ont vraisemblablement interagi avec l'amygdale, spécialisée dans les réactions de peur. Ce noyau a cessé de stimuler l'hypothalamus, lequel a cessé de provoquer la sécrétion d'acth par l'hypophyse et les glandes surrénales ont arrêté de libérer du cortisol. Ce « circuit d'apaisement » est encore hypothétique, mais des indices s'accumulent. Diverses structures – amygdaliennes, hippocampiques, parahippocampiques, orbito-frontales, cingulaires antérieures – sont impliquées dans le traitement de la musique, comme l'a montré en 2010 S. Koelsch, à l'Université libre de Berlin. Elles interagissent avec l'hypothalamus, ce qui module le niveau de stress.

Ces observations sont encourageantes : il suffirait d'écouter de la musique pour ne plus sentir les effets du stress, mais toutes les musiques n'ont pas cet effet bénéfique. Les mélodies étaient caractérisées par leur lenteur, leur régularité du tempo et leur harmonie. Il semble que le cortex auditif dispose d'une faculté naturelle pour reconnaître certains motifs sonores particuliers, stressants ou apaisants.



Henri Matisse, *La tristesse du roi*, 1952